

# พรอันประเสริฐ

โดย น.ก. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์



## พรอันประเสริฐ

พิมพ์ครั้งแรก	ธันวาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	ธันวาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	เมษายน ๒๕๕๑	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	กรกฎาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	ตุลาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	สิงหาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	พฤศจิกายน ๒๕๕๕	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	สิงหาคม ๒๕๕๖	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙	กันยายน ๒๕๕๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐	ตุลาคม ๒๕๖๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อแจกเป็นธรรมทาน มิได้จำหน่ายแต่อย่างใด





พร..อันประเสริฐ ขอที่ใคร      ในโลกหล้า  
พรล้ำค่า      อันเป็นเลิศ      เกิดได้ไหม  
ทั้งอยากให้      พรนั้นจริง      ทุกสิ่งไป  
ขอที่ใคร      ขอที่ไหน      อย่างไรดี

ขอความเจริญในธรรม ฟังมีแต่ทุกท่าน





## บทนำ

“ พร ” เป็นคำพูด ที่แสดงความปรารถนาดี ความเป็นมงคล เป็นสิ่งที่สูงค่า เพราะประกอบไปด้วยเมตตาจิต คือ ความปรารถนาดีของผู้ให้ และเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของผู้รับ เกิด กุศล เกิดความดีงาม เกิดปิติอิ่มใจ และเป็นผลจากการได้รับความเมตตา นั่นเอง ที่ได้มีการให้พรและรับพร ที่นั่นเวลานั้นเป็นที่ที่มีความสุข

หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึง พร และสิ่งประเสริฐอันเป็นมงคล ทั้งปวง จากคำสอนในพระพุทธศาสนา ทำให้โยงโยไปถึงพระธรรมคำสอนจำนวนมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ล้ำค่า มีผลประดุจพรคุ้มครองเช่นเดียวกัน

นอกจากมีพุทธพจน์ และพระสูตรที่สำคัญแล้ว ในตอนท้ายจะมี **บทสวดมนต์** ซึ่งได้มีบทสวด พุทธชัยมงคลคาถา พร้อมคำแปลให้ด้วย เพราะเป็นมงคลที่พระภิกษุมักสวดให้พรเราอยู่เสมอ ในงานมงคลต่าง ๆ

ทั้งหมดนี้ ขอมอบเป็น **พรอันประเสริฐ** แต่ทุกท่าน

ผู้เขียนคิดเสมอว่า ตนเป็นผู้โชคดีแล้วที่มีโอกาสได้ศึกษา  
และปฏิบัติธรรม อยากให้ทุกท่านได้รู้จักพระธรรมอันล้ำค่านี้บ้าง  
ผู้เขียนถือว่า ตนเป็นเพียงผู้เรียบเรียงเท่านั้น ความดีทั้งหมดเป็น  
ของ พระธรรม อันตรัสไว้ดีแล้ว ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึง  
ขอให้ถือว่าบทความนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ ผู้ได้อ่านแล้วเกิดความพอใจ  
ขอให้นำไปเผยแพร่ได้ โดยไม่ต้องขออนุญาต และโปรดบอกกล่าว  
สักหน่อย เพื่อให้ผู้เขียนจะได้ปิติ ปลื้มใจกับการทำดีของท่าน ถ้า  
ท่านต้องการหนังสือเพิ่มเติมเพื่อแจกจ่ายหรือทำบุญ อย่าลังเลใจที่  
จะติดต่อตามเบอร์โทรศัพท์ท้ายเล่ม

ความดีใด ๆ จากหนังสือนี้ ผู้เขียน ขอถวายเป็นพุทธบูชา  
ทั้งขอให้ถึงแก่ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ครอบครัว ผู้มีพระคุณ  
ตลอดจนผู้ที่ผู้เขียนเคยล่วงเกินมา และขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน  
ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

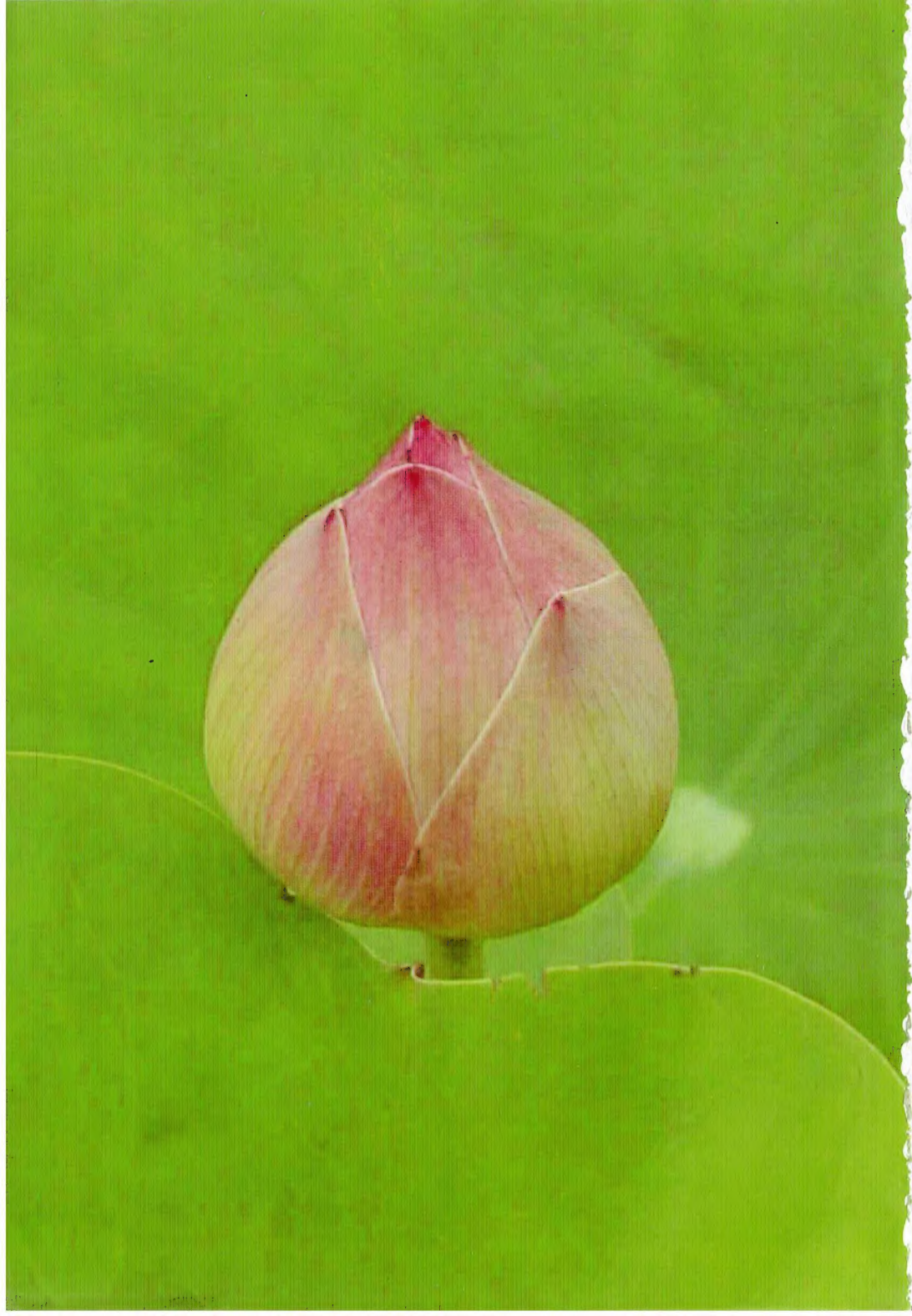
น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

๖ ตุลาคม ๒๕๖๐

## สารบัญ

	หน้า
ที่มาของการให้พร	๑
พรอันประเสริฐ	๕
เมตตาธรรม ธรรมที่มีอยู่เสมอ ในการให้พร	๑๐
มงคล ๓๘	๑๕
การประพาดิธรรม คือ พรอันประเสริฐสุด	๒๖
ศีล	๓๑
สมาธิ และปัญญา	๓๘
เวลามสูตร	๔๒
บทสวดมนต์	๔๘
พระคาถา พุทธชัยมงคล คาถา พร้อมคำแปล	๕๔
คำแผ่เมตตา	๖๒







## ที่มาของการให้พร

เมื่อถึง เทศกาลปีใหม่ หรือในงานมงคลใด ๆ ไม่ว่าจะเป็  
งานวันเกิด วันแต่งงาน วันขึ้นบ้านใหม่ ทุกคนก็คงจะได้ให้พร  
หรือรับพร จากผู้ที่เรารู้จักไปไม่น้อยทีเดียว บางท่านก็ขอพรจาก  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์กันมากมาย ทุกคนต่างก็หวังว่า พรนั้นจะศักดิ์สิทธิ์  
แต่พรเหล่านั้นศักดิ์สิทธิ์จริงหรือ พรคือสิ่งใดกันแน่ อย่างไรจึงเป็น  
พรที่แท้จริง อย่างไรจึงเป็นพรที่ประเสริฐที่สุด

โดยแท้จริงแล้ว คำว่า “ พร ” นั้น แปลว่า “ คำพูด ที่  
แสดงความปรารถนาดี ” ซึ่งเกิดจากผู้รับพร ต้องการความดี  
ความเป็นมงคล เรื่องของการให้พร ขอพร มีบันทึกมาตั้งแต่สมัย  
พุทธกาลแล้ว มีการขอพรของนางวิสาขา ต่อพระพุทธองค์ การขอ  
พรของนางสุชาดา ต่อพระอินทร์ ในสมัยนั้น ก็มีชาวบ้านมาขอพร  
จากพระสงฆ์ เช่น ขอให้ท่านกล่าวว่า จงมีอายุยืนยาว ดังนี้ เป็นต้น  
ในเบื้องต้น พระพุทธองค์ทรงค้ำนึ่งเรื่อง ศีล และความถูกต้อง จึง  
ไม่ทรงอนุญาตให้ภิกษุให้พรใด ๆ เลย แม้พระองค์เอง ก็ไม่ให้พร  
แต่สอนให้ทำความดีแทน เมื่อนางวิสาขา ซึ่งเป็นอุบาสิกา มาขอ

พร พระพุทธรองค์ ตรัสว่า “ ตถาคตเลิกให้พรแล้ว วิสาखा ” ทั้งนี้ เพราะความสำเร็จ ย่อมไม่ได้มาจากพรที่รับ แต่มาจากผลของ กรรมหรือการกระทำที่ทำไว้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ ผู้ใดทำกรรม อย่างไร ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้น ”

แต่ต่อมา เมื่อพระสงฆ์ ไม่ให้พรเลย ก็เป็นที่ติเตียนของ ชาวบ้านอีก พระพุทธรองค์จึงทรงพิจารณาและเห็นว่า ที่แท้แล้ว ชาวบ้านต้องการสิ่งที่เป็นมงคล จึงทรงอนุญาตให้พระภิกษุให้พรได้ ดังพุทธพจน์นี้ “ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชาวบ้านมีความต้องการ ด้วยสิ่งเป็นมงคล เราอนุญาตให้ภิกษุให้พรตอบแก่ชาวบ้าน ว่า ขอท่านจงเจริญชนมายุยืนนาน ” พระวินัยปิฎก ๗/๑๘๖

ถ้าสังเกตดี ๆ เราจะพบว่า เมื่อมีการอวยพร หรือรับพร ทุกคนจะรู้สึกได้ทันทีว่า นั่นเป็นสิ่งดี เป็นสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นในตอน นั้น ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะมีคุณธรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเสมอ ในการให้พร นั่นคือ เมตตาธรรม เป็นความเมตตาของผู้ให้พร ที่ ประสงค์จะให้ผู้รับ มีความสุข มีความเจริญ ได้รับสิ่งที่ดี ผู้รับเอง ก็รู้สึกได้ในทันที ดังนั้น การให้พร และรับพร จึงเป็นสิ่งที่ดี เสมอ ในสังคมเรา



การขอพร ก็เป็นเรื่องแปลก ความจริง เราทุกคนก็ทราบกัน  
ว่า **ผลย่อมมาจากเหตุ** คือ เช่น ทำดี ก็ย่อมได้ดี แต่ในสมัยนี้  
เมื่อเราขอพร เราก็มักจะขอผลที่ดั่งามเลย คือขอผลดี โดยไม่หวัง  
ว่าจะทำเหตุที่ดีแต่อย่างใด แต่สมัยโบราณ คนจำนวนมากขอพรที่  
จะได้ทำเหตุที่ดี คือ ขอเพื่อจะได้มีโอกาสทำความดี เช่น **พรของ**  
**นางวิสาขา** เป็นต้น นางวิสาขาได้ขอพรที่จะถวาย ผ้าสรง น้ำ  
อาหาร ที่เหมาะกับภิกษุอาพาธ และยา เป็นต้น คือ ขอต่อพระ  
พุทธองค์ให้ภิกษุรับของเหล่านี้ได้ จากบุคคลที่ต้องการถวาย โดย  
นางวิสาขา ไม่ได้ขอพร อะไรให้แก่ตนเองเลย แต่เป็นการขอ  
โอกาสที่จะทำดี และให้มีพุทธบัญญัติ ให้พระสงฆ์รับสิ่งเหล่านี้ได้  
จากคนทั่วไป เพื่อที่ทุกคนจะได้ทำบุญเหล่านี้ได้

อย่างไรก็ตาม การให้พร หรือรับพร เป็นเรื่องของความดี  
งามทั้งสิ้น แต่ต่อไป เมื่อเราจะให้พรใคร ให้ตั้งความเมตตาไว้ในใจ  
แล้วให้พร เมื่อจะรับพร ให้คิดว่า เราจะทำสิ่งที่ดีงาม เพื่อที่พรที่  
เรารับนั้นจะได้ศักดิ์สิทธิ์ เป็นมงคลมากขึ้น พระพุทธองค์ทรงสอน  
ว่า เมื่อเรามี **ความสุจริต** พร้อมทั้ง กายวาจาใจ เมื่อนั้น คือ  
**มงคลดี เวลาดี** จะทำอะไรก็ดี จะรับพร ก็ย่อมต้องดีด้วยเช่นกัน

## พุทธพจน์

ประโยชน์ได้ล่วงเลยคนโง่เขลาผู้มัวคอยฤกษ์อยู่ ประโยชน์เป็น  
ฤกษ์ของประโยชน์ ดวงดาวจักทำอะไรได้

นักขัตตชาดก ๒๗/๔๙





## พร อันประเสริฐ

ในสมัยพุทธกาลมีผู้ถามพระพุทธองค์ว่า

อะไร เป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจอันประเสริฐที่สุดในโลกนี้  
อะไรที่บุคคล กระทำแล้วย่อมนำความสุขมาให้  
อะไรเป็นรศยังประโยชน์ให้สำเร็จกว่ารสทั้งหลาย  
นักปราชญ์กล่าวว่า ความเป็นอยู่อย่างไรว่ ประเสริฐที่สุด

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบด้วยพระคาถาว่า

“ **ศรัทธา** เป็นทรัพย์ เครื่องปลื้มใจอันประเสริฐที่สุดของ  
บุรุษในโลกนี้ **ธรรม** ที่บุคคลประพฤติดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้  
**สัจจะ** แลเป็นรศยังประโยชน์ให้สำเร็จกว่ารสทั้งหลาย นักปราชญ์  
ทั้งหลายกล่าว **ชีวิตของบุคคลผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา** ว่า  
ประเสริฐที่สุด ฯ ” **อาฬวกสูตร ๒๕/๓๑๑**

**ศรัทธาในที่นี้คือ ศรัทธาในพระรัตนตรัย สัจจะ** ในความหมายนี้ คือ สัจจะ ๔ หรือที่เรียกว่า อริยสัจสี่ ส่วนผู้มีปัญญา สำหรับบุคคลทั่วไป คือ ผู้ที่รู้ดีชั่ว และมีการกระทำอย่างถูกต้องด้วย คือรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี และเขาก็กระทำแต่สิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงการกระทำชั่ว ผู้ใดทำอย่างนี้ได้ ถือว่า เป็นผู้มีปัญญา แต่ถ้าเราอยากได้สิ่งที่เป็นเลิศในเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น อายุ วรรณะ สุข พละ พุทธองค์ ก็ทรงสอนเช่นกันว่า สิ่งนั้นเกิดจากบุญ และก็มีวิธีการที่จะได้มา โดยไม่ยากเลย ดังนี้

“ บุญที่เลิศ อายุ วรรณะ ยศ เกียรติคุณ สุข และพละ อันเลิศ ย่อมเจริญแก่ บุคคล ผู้รู้แจ้งซึ่งธรรมอันเลิศ เลื่อมใส โดยความเป็นของเลิศ เลื่อมใสในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ ผู้เป็น ทักขิไณยบุคคลชั้นเยี่ยม เลื่อมใสในพระธรรมอันเลิศ ซึ่งเป็น ธรรมปราศจากราคะ สงบและเป็นสุข เลื่อมใสในพระสงฆ์ผู้เลิศ ซึ่งเป็นบุญเขตชั้นเยี่ยม ถวายทานในท่านผู้เลิศนั้น ผู้มีปัญญาดัง นั้นแล้วในธรรมอันเลิศ ให้ทานแก่ท่านผู้เป็นบุญเขตอันเลิศ จะเกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์ ก็ตาม ย่อมถึงความเป็นผู้เลิศ บันเทิงอยู่ ฯ ปสาทสูตร ๒๑/๓๔



กล่าวโดยย่อคือ **ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย** และ **การให้ทาน แก่เพื่อนาบุญ** คือพระสงฆ์ จะทำให้ได้มาซึ่ง อายุ วรรณะ สุข พละ นั่นเอง

แต่ถ้าจะถามโดยรวมว่า แล้ว **อะไร ประเสริฐที่สุดอย่างแท้จริงสำหรับคนทั่ว ๆ ไป** ตอบว่า คือ **ธรรม** ธรรมเท่านั้น ประเสริฐที่สุดในประชุมชน ดังพุทธพจน์ ที่มีดังนี้

“...สัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกัน หรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากธรรม ดูกร วาเสฏฐะและภราทวาชะ ความจริง **ธรรม เท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน** ทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลังหน้า ฯ ” **อัคคัณฐสูตร ๑๑/๖๔**

เมื่อธรรม คือสิ่งที่ประเสริฐที่สุด **พรที่ประเสริฐที่สุดที่เราควรจะได้รับ ก็คือ การประพบัติธรรม** นั่นเอง ครูบาอาจารย์หลายท่าน เมื่อเขาขอพร ท่านให้พรแล้วก็สอนให้รักษาศีล หรือสอนให้ละความชั่ว เพราะ นั่นคือการประพบัติธรรม ท่าน **ธัมมวิตกโก** หรือ **เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต** ท่านสอนตรง ๆ ด้วยว่า “ **ทำดี ดีกว่าขอพร** ”

แต่ไป ถ้าเราได้รับพรจากที่ใด ขอให้ตั้งใจทำดีด้วย ละ  
ความชั่วด้วย พรนั้นจะศักดิ์สิทธิ์ ได้ และเป็นพรอันประเสริฐที่  
แท้จริง ของเรา อย่างไม่แปรผัน แน่นอน





## พุทธพจน์

“ ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมอันบุคคล ประพฤติ  
ดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมอันบุคคลผู้ประพฤติ  
ดีแล้ว ผู้ประพฤติธรรมย่อมไม่ไปทุกคติ ”

รูกขธรรมชาดก ๒๖/๓๓๒



## เมตตาธรรม

อย่างที่ได้อธิบายแล้วว่า เมื่อเรารับพร เรามีความสุข ทั้งนี้ เพราะ “ พร ” เป็นการแสดงความปรารถนาดี ในการให้พร มีการเจริญเมตตา อยู่ด้วยนั่นเอง ความมีเมตตา หรือ เมตตาธรรม เป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มากอย่างที่คิดไม่ถึง

เมตตา แปลว่า ความปรารถนาให้เป็นสุข เป็นธรรมะที่ ทำลายความโกรธได้โดยตรง จัดเป็นธรรมะที่อยู่ใน พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา ( ปรารถนาให้เป็นสุข ) กรุณา ( ความปรารถนาให้พ้นทุกข์ ) มุทิตา ( พลอยยินดี ) และ อุเบกขา ( วางใจเป็นกลาง ) ศาสนาพุทธสอนว่า ธรรมะหมวดนี้ เป็นคุณธรรม ที่มีอยู่ใน พรหม และเมื่อทำให้มาก ก็จะนำไปสู่การเป็นพระพรหม อานิสงส์ของการเจริญเมตตา เป็นประจำ มีอยู่อย่างมากมาย และความเมตตา ทำให้เรา ชนะความโกรธ ทำให้มีการให้ทาน และทำให้มีการให้อภัยทาน คือยกโทษให้กันได้อีกด้วย ผู้ที่มีเมตตา จะเหมือน มีศีล อยู่ในตนเอง เพราะเขาจะไม่ทำร้ายใคร อื่นเลย เนื่องจาก ปรารถนาให้ทุกคนมีความสุขนั่นเอง

ในพุทธศาสนา อานิสงส์ของความ เมตตา มีกล่าวไว้หลาย  
แห่งในพระไตรปิฎก โดยมีผลถึง ๑๑ ประการคือ

หลับเป็นสุข

ตื่นเป็นสุข

ไม่ฝันร้าย

เป็นที่รักของมนุษย์

เป็นที่รักของอมนุษย์

เทวดาย่อมรักษา

ไฟ ยาพิษ ศาสดรา ย่อมไม่กล้ำกลาย

จิตตั้งมั่นได้รวดเร็ว

ผิวหน้าผ่องใส

ไม่หลงตาย ( มีสติ เมื่อตอนตาย )

เมื่อล่วงลับไปแล้ว ถ้ายังมีได้บรรลุมรรณอันยิ่งขึ้นไป

ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

พระวินัยปิฎก ๘/๑๐๐๔



เมตตารธรรม เป็นธรรมที่ดับโทสะ หรือความโกรธได้โดยตรง ท่านว่า เมื่อโกรธ ถ้าจะให้หายต้องเจริญเมตตา แต่สิ่งที่ยากก็คือ จะทำอย่างไรจึงจะมีเมตตาได้ เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว เราจะต้อง คิดอย่างไรความเมตตาจึงจะเกิด ความคิดอย่างนี้ถือ เป็นความคิดอันแยบคาย ( โยนิโสมนสิการ ) ซึ่งมีหลักที่น่าคิด บางประการดังนี้

๑. คิดแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าเขากับเราก็ เหมือนกันนั่นเอง ทุกคนก็ปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ กันทั้งสิ้น ทุกอย่างที่ทำไปก็ล้วนมีแต่เหตุปัจจัยให้กระทำทั้งนั้น ทุกคนต่างก็รักตัวเอง แต่ก็ทำพลาดไปกันได้ เพราะกิเลสที่เข้ามา ในใจ คือ โลก โกรธ และหลง กันทั้งสิ้น เมื่อพลาดไปแล้ว ก็ ไม่รู้จะโกรธกันไปทำไม อะไรให้อภัยได้ก็ให้อภัยกันจะดีกว่า

๒. คิดว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง โลกนี้ไม่เที่ยง ทุกคนไม่นานก็ ต้องตาย ต้องเจ็บป่วย ต้องพลัดพรากกันทั้งสิ้น ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ตายกันหมด และบางครั้งก็เร็วกว่านั้นมาก ทุกคนล้วนเป็นสิ่งที่ น่าสงสาร ไม่รู้จะป่วย จะตายกันเมื่อไร เหมือนสัตว์ที่ถูกบรพทุก ไปโรงฆ่าสัตว์ น่าสงสารมาก จะตายกันอยู่รอมร่อแล้วยังกัดกันใน รดอีก

๓. คิดว่า ความโกรธเป็นความเศร้าหมองทุกข้อใจ แต่  
ถ้าให้อภัยกันปรารถนาดีต่อกันจะมีความสุขใจขึ้นมาได้ทันที เรา  
ควรจะมีชีวิตอยู่กับสิ่งที่ดี มีความสุขมากกว่า ไม่รู้จะพากันทำตัว  
ทำใจให้เศร้าหมองไปทำไม

การคิดอย่างนี้ ทำให้มีธรรมะ เกิดมาได้ในใจ ทำให้ปล่อย  
วางและให้อภัยได้ง่าย จากนั้นก็คิดว่า ขอให้เราทุกคน ทั้งเขา และ  
เรา จงมีความสุขเถิด และความคิดอย่างหลังสุดนี้แหละ คือ การ  
เจริญเมตตา

ขอให้หมั่นเจริญเมตตาเถิด มีคำสอนที่เป็นพุทธพจน์สอน  
ไว้ในพระสูตร ชื่อว่า “ เวลามสูตร ” ว่า แม้ทำทานมากมาย หรือ  
มีการสมาทานรักษา ศีลห้า หรือ เบญจศีล อานิสงส์ก็ไม่เท่า การ  
เจริญเมตตา แม้แต่เพียงนิดเดียวเลย ทรงสอนอีกว่า เมื่อเจริญ  
เมตตา แม้เพียงนิดเดียว ถือว่าไม่ห่างจากการฝึกสมาธิ  
ชั้นสูง จนมีฌานสมาบัติเลยทีเดียว

## พุทธพจน์

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญเมตตาจิต แม้ชั่วกาลเพียง  
ลัดนิ้วมือ เดียวเท่านั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่าง  
จากฌาน ทำตามคำสอนของ พระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท  
ไม่ฉันทิณทบาตของชาวแวนแคว้นเปล่า ก็จะกล่าว  
ไยถึงผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า ”

พระสุตตันตปิฎก ๒๐/๕๕





## มงคลอันประเสริฐ ๓๘ ประการ

เราขอพร เพราะต้องการสิ่งที่เป็นมงคล พระท่านให้พร ก็เพื่อให้สิ่งที่เป็นมงคลแก่เรา เมื่อพูดถึงสิ่งที่เป็นมงคล ปัจจุบันนี้เรานึกได้หลายอย่าง ในอดีตกาล ก็มีเทวดาและมนุษย์ได้แสวงหาสิ่งที่เป็นมงคล เช่นกัน และถกเถียงกันมาก จนมีเทวดาไปทูลถามพระพุทธรองค์ ขอให้พระพุทธรองค์ทรงสอนว่า อะไรบ้างที่เป็นมงคลอย่างแท้จริง พระพุทธรองค์ก็ทรงสอนว่า มงคลนั้น มีอะไรบ้าง นับได้ ๓๘ ประการ ดังบันทึกไว้ใน **มงคลสูตร** ซึ่งจะขอนำมาแสดงเป็นทั้งคำอ่านบาลี และคำแปลดังนี้

**เอวัมเม สุตัง เอกัง สมะยัง**

ในสมัยหนึ่ง พระอานนท์เถระเจ้าได้สดับมาว่า

**ภะคะวา สāvātthiยัง วิหะระติ**

**เชตะวะเน อนาถะปิณทิกะ อารามะ**

พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จประทับอยู่

ในพระวิหารชื่อ เชตะวนาราม

ของ อนาถปิณทิกเศรษฐี ณ กรุงสāvātthi

อะถะ โข อัญญะตะรา เทเวตา  
ครั้งนั้นแล เทพยดา องค์หนึ่ง

อะภิกกันตายะ รัตติยา อะภิกกันตะวันณา  
มีรัศมีงามยิ่ง เมื่อปฐมยาม ราตรีผ่านไปแล้ว

เกวะละปปัง เชตะวะนัง โอภาเสตวา  
ยังพระเชตะวันให้สว่างไสวไปทั่ว

เยนะ ภาคะวา เตนุปะสังกะมิ  
( เทพยดา ) ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า จนถึงที่ประทับ

อุปะสังกะมิตวา ภาคะวันตัง อภิวาเทตวา  
เอกะมันตัง อัญญาสิ  
ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว จึงถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า  
แล้วยืนอยู่ ณ ที่อันควร ส่วนหนึ่ง

เอกะมันตัง ลูฐิตา โข สา เทวตา ภาคะวันตัง  
คาถายะ อัสสมะภาสิ  
แล้วได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยคาถา ว่า

พะหู เทวา มะนุสสา จะ

เทวดาและมนุษย์เป็นอันมาก

มังคะลานิ อะจินตะยุง อากังขะมานา โสตะถานัง พรุหิ มังคะ  
ละมุตะมะมัง

ผู้หวังความสุขได้ดีได้พากันคิดถึงมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ  
ทั้งหลาย

ขอพระองค์ทรงตรัสบอก มงคลอันสูงสุด ด้วยเถิด ....

( พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสบอกว่า )

อะเสวะนา จะ พาลานัง

การไม่คบคนพาลทั้งหลาย

บัณฑิตานัญจะ เสวะนา

การคบแต่บัณฑิตทั้งหลาย

ปฺปชา จะ ปุชะนียานัง

การบูชา คนที่ควรบูชา



เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

การอยู่ในประเทศอันควร

ปุเป จะ กะตะปุญญะตา

ความเป็นผู้มีบุญอันกระทำไว้แล้วในกาลก่อน

อัตตะสัมาปะณิธิ จะ

การตั้งตนไว้แล้ว โดยชอบ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

พานุสัจจัญจะ สิปปัญจะ

ความเป็นผู้เรียนรู้มาก การมีศีลปะวิทยา

วินะโย จะ สุสิกขิโต

ความเป็นผู้มีระเบียบวินัยดี

สุภาสิตา จะ ยา วาจา

การพูดแต่วาจาที่ดี

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

มาตาปิตุอุปัฏฐานัง

การบำรุงบิดามารดา

ปุตตะทาร์สสะ สังคะโห

การสงเคราะห์บุตร การสงเคราะห์ภรรยา

อะนา गुลา จะ กัมมันตา

การเป็นผู้ทำการงาน ไม่คั่งค้าง

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

ทานัญจะ ธัมมะจะรียา จะ  
การให้ทาน การประพฤติธรรม

ญาตะกานัญจะ สังคะโห  
การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย

อะนะวัชชานิ กัมมานิ  
การทำงานที่ปราศจากโทษ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ  
นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

อาระตี วิระตี ปาปา  
การงดเว้นจากความชั่ว

มัชชะปานา จะ สัญญะโม  
การละเว้นจากการดื่มน้ำเมา

อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ  
การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย



**เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ**

นี่เป็นมงคลอันสูงสุด

**คาระโว จะ นิวาโต จะ**

การมีสัมมาคารวะ การอ่อนน้อมถ่อมตน

**สันตุฏฐี จะ กะตัญญตา**

มีความสันโดษ มีความกตัญญู

**กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง**

การฟังธรรมตามกาลเวลา

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ**

นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

**ขันตี จะ โสวะจัสสะตา**

มีความอดทน ความเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย

**สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง**

การได้พบเห็นสมณะ คือผู้สงบระงับ

กาเลนะ ถัมมะซากัจฉา

การสนทนาธรรม ตามกาลเวลา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

นี่เป็นมงคลอันสูงสุด

ตะโป จะ พรหมะจะริยัญจะ

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส การประพฤติพรหมจรรย์

อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง

การเห็นอริยะสัจ ทั้งหลาย

นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ

การกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

นี่เป็นมงคลอันสูงสุด

ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ

จิตไม่หวั่นไหว ( ในโลกธรรมทั้งแปด )

**อะโสกัง วิระชัง เขมัง**

จิตไม่เศร้าโศก จิตหมดธุลีคือกิเลส จิตถึงความเกษม

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ**

นี่ เป็นมงคลอันสูงสุด

**เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา**

**สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ**

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พวกกันปฏิบัติมงคลธรรม

เครื่องให้ถึงความเจริญ เช่นนี้แล้ว

ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ข้าศึกทุกหมู่เหล่า

ย่อมถึงสุขสวัสดิ์ ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

**ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ ฯ**

ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้น

ด้วยประการฉะนี้ แล ฯ

**มงคลสูตร ๒๕/๓๑๗**



มงคล ทั้ง ๓๘ ประการนี้ แม้มีบางข้อก็เป็นมงคล มงคลบางข้อเป็นเหตุ คือ ถ้าทำอย่างนี้จะเป็นสาเหตุให้ได้รับสิ่งที่ดี เช่น **การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต** ซึ่งสองข้อนี้ มีค่าที่สุดในความเห็นของผู้เรียบเรียง และมงคลบางข้อก็เป็นผลแห่งการกระทำ เช่น **การกระทำพระนิพพานให้แจ้ง** เป็นต้น

รายละเอียดของมงคลต่าง ๆ ส่วนมากจะเข้าใจได้เลย ในส่วนที่เป็นธรรมอันลึกซึ้ง จะขอผ่านไปก่อนไม่กล่าวไว้ในนี้ แต่ผู้สนใจอาจศึกษาได้เพิ่มเติมจากที่อื่น เช่น พระไตรปิฎก หรือจากบทความเรื่อง มงคล ๓๘ ซึ่งมีท่านผู้รู้ เรียบเรียงไว้มากมาย

## พุทธพจน์

อิธ โมทติ เปจุจ โมทติ  
กตปุญญो อุกยตถ โมทติ  
โส โมทติ โส ปโมทติ  
ทิสฺวา กมฺมวิสุทฺธิมตฺตโน

คนทำดีย่อมร่ำเรืองในโลกนี้  
คนทำดีย่อมร่ำเรืองในโลกหน้า  
คนทำดีย่อมร่ำเรืองในโลกทั้งสอง  
คนทำดีย่อมร่ำเรือง เบิกบานใจยิ่งนัก  
เมื่อมองเห็นแต่กรรมบริสุทธิ์ของตน



## การประพฤติธรรม คือ พรอันประเสริฐสุด

การประพฤติธรรม คือ การละความชั่ว ทำความดี และ  
อบรมจิตใจให้ผ่องใสมีปัญญา การทำความดี ใน  
พระพุทธศาสนา มีวิธีการ ที่เรียกว่า **มรรค** มีอยู่แปดประการ ซึ่ง  
อาจจะย่อ เป็นง่าย ๆ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

มรรค ถือเป็นแนวเป็นแนวทางเดียวที่นำไปสู่ความดับทุกข์  
บางครั้งใช้คำว่า มรรค ๘ เพราะแม้จะมีทางเดียว แต่มี  
องค์ประกอบแจ่มออกมาได้เป็น ๘ ข้อ ดังนี้คือ

### ๑. สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ คือ การเชื่อในบาปบุญคุณโทษว่ามีผลจริง  
ได้แก่ การเชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำบุญกับสมณะชีพราหมณ์ทุก  
ชาติศาสนามีผล เชื่อว่าทำบุญกับพ่อแม่มีผล ความจริงแล้วมีอีก  
หลายระดับ ไปจนถึงขั้นสุดท้าย คือ มีปัญญาเห็นทุกข์ เห็น  
ขั้นตอนในกลไกของจิตใจเป็นลำดับจนตัดทุกข์ได้

## ๒. สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ คือ การดำริชอบ ดำริชอบ คือคิดในสิ่งที่ดี ได้แก่ ดำริออกจากกาม ดำริไปในทางไม่พยายาบาท ดำริในทางไม่เบียดเบียน ความคิดดีจะเป็นจุดเริ่มต้นของการพูดและทำดี

## ๓. สัมมาวาจา

สัมมาวาจา คือ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่ส่อเสียด ไม่เพ้อเจ้อเหลวไหล

## ๔. สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะ คือการไม่ทำลายชีวิตสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม สำหรับพระสงฆ์คือ พระวินัย ซึ่งละเอียดมาก ทั้งนี้เพราะพระสงฆ์ยังชีพด้วยการขออาหารจากชาวบ้าน จึงควรมีศีลที่บริสุทธิ์

## ๕. สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ คือ อาชีพที่ถูกต้อง หมายถึง ละอาชีพนีติผิดศีลธรรมเสีย ดำรงชีวิตในทางที่ดีเท่านั้น

## ๖. สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ คือ มีความเพียรที่ถูกต้อง มีความเพียร ๔ อย่างคือ เพียรไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้ความดีเกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูน

## ๗. สัมมาสติ

สัมมาสติ คือ การระลึกในสติปัฏฐานสี่ มีรายละเอียดมากพอควร แต่การฝึกสมาธิแบบที่เราคุ้นเคยกัน เช่น ตามรู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวของท้อง แล้วบริกรรม ยุบหนอพองหนอ หรือ บริกรรม พุทโธ สัมมาอะระหัง หรือ อะระหัง หรือ ดูการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกำหนดรู้จิต ดูความคิด ดูความรู้สึกต่าง ๆ ของจิต แล้วปล่อยวาง ละ ไม่ยึดมั่น ทั้งหมดนี้ ถือว่าจัดอยู่ในกลุ่มของการฝึกเจริญสติ ได้ทั้งสิ้น

## ๘. สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิไม่ใช่การกระทำแต่เป็นผลที่เกิดจากการกระทำ คือ ฝึกสติ ไม่สามารถจะบังคับให้มีหรือไม่มีได้ เมื่อฝึกสติและมืองค์ประกอบที่ถูกต้อง สัมมาสมาธิจึงจะเกิดขึ้นเอง สมาธิ หมายถึงการมีจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความตั้ง



มัน โดยเกิดจากการฝึกสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้มั่นคง เช่น อยู่กับลมหายใจ อยู่กับคำภาวนา ถ้าสมาธิที่เราฝึกนี้ลึกพอ ถึงระดับหนึ่ง จะจัดเป็นองค์มรรค แนะนำไปสู่ปัญญาขั้นสุดท้าย ของสัมมาทิฐิดังกล่าว

มรรคมองค์แปดประการนี้อาจจะย่อได้เป็น ศีล สมาธิ และ ปัญญา ดังพุทธพจน์ นี้คือ

“...เรา จึงเจริญ มรรค คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อความตรัสรู้ เป็นผู้บรรลุความบริสุทธิ์อย่างยอดเยี่ยมแล้ว ดูกรมารผู้กระทำซึ่งที่สุด ตัวท่านเป็นผู้ที่เรากำจัดเสียได้แล้ว ”

ตโปกรรมสูตร ๑๕/๔๑๖

## พุทธพจน์

อภิตถเรถ กลุยาณ  
ปาปา จิตตํ นิวารเย  
ทนฺธํ หิ กรโต ปุณฺณํ  
ปาปสฺสมี รมตี มโน

พึงรีบเร่งกระทำความดี  
และป้องกันจิตจากความชั่ว  
เพราะเมื่อกระทำความดีเข้าไป  
ใจจะกลับยินดีในความชั่ว



## ศีล

**การมีศีล** เป็นพรอันประเสริฐ ลำค่า อย่างที่สุด **ศีล** แปลว่า ปกติ แต่ความหมายอีกอย่างคือ **ความประพฤติดีทั้งกายและวาจา** ถือเป็นข้อที่ควรสำรวมระวัง ไม่ล่วงละเมิด แม้ความหมายจะเป็นเรื่องของกายวาจา แต่แท้ที่จริงแล้ว **ศีลที่บริสุทธิ์** ต้องเริ่มที่ใจ ต้องมีใจที่จะถือศีล คือ มีเจตนาที่จะงดเว้นการทำผิดศีลนั้น ๆ จึงจะเป็นการถือศีล การถือศีล ภาษาพระเรียกว่า **สมาทานสิกขาบท** แปลว่า รับสิกขาบท ( ข้อที่ควรศึกษา ข้อที่ควรงดเว้น ) มาเป็นข้อปฏิบัติ

**ศีล** มีคุณค่ามากมาย ถ้าศึกษาในหมวดพุทธพจน์ถึงคำสอนของพระพุทธองค์ ใน “ เวลามาสูตร ” จะพบว่า **แม้จะทำทานมากมายเพียงใด ก็มีอานิสงส์สู้ศีลไม่ได้เลย** ศีลมีผลในปัจจุบันทันที และมีผลดั่งาม ข้ามภพข้ามชาติ ศีล ยังเป็นเรื่องพิเศษมาก ไม่เหมือนทาน คือ สำหรับ การให้ทาน ถ้าเราทำทาน เราได้อานิสงส์ที่ดีตามมา ถ้าเราไม่ทำทาน ก็เฉย ๆ ไม่ผิดอะไร แต่ ศีล ถ้าตั้งใจรักษา จะมีบุญใหญ่ คือมีอานิสงส์ที่ดีมาก ๆ แต่

กลับกัน คือถ้าไม่รักษา และทำผิดศีลก็จะมีโทษมาก สำหรับผู้มีปัญญา เมื่อได้ศึกษา และพิจารณาเรื่องนี้แล้ว **ศีลจึงเป็นของต้องรักษา เป็นของควรมีเท่านั้น จะไม่มีไม่ได้**

### **เบญจศีล ( ศีลห้า )**

ศีลห้า มีอานิสงส์มากกว่าทาน พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า **มหาทาน** ถือเป็นการให้ทานที่ยิ่งใหญ่ ไม่เจาะจงผู้รับ ดังที่ตรัสไว้ใน **ปุณฺณกสิณทสูตร ( ต.ป. ๒๓/๑๒๙ )** ว่า

• **การงดเว้นจากปาณาติบาต** คือ การไม่ฆ่าสัตว์ทั้งด้วยตนเองและใช้ผู้อื่น เป็นการให้ความไม่มีเวร ไม่มีภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นการให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตสัตว์

**การงดเว้นจากอกุสินนาทาน** คือ การถือเอาของที่เจ้าของเขามีได้ให้ทั้งโดยตนเอง และใช้ผู้อื่น เป็นการให้ความปลอดภัยแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น

**การดเว้นจากกาเมสุมิฉณาจาร** คือ การประพฤติดิ  
ในบุตร ภรรยา สามีของผู้อื่น ชื่อว่า ให้ความบริสุทธิ์แก่บุตร  
ภรรยา สามีของผู้อื่น

**การดเว้นจากมุสาวาท** คือ การกล่าวเท็จ กล่าวไม่จริง  
ชื่อว่า ให้ความจริงแก่ผู้อื่น

**การดเว้นจากสุรา เมรัย และของมึนเมา เสพติด**  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ชื่อว่า ให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่ง  
ทั้งนี้เพราะผู้ที่มึนเมาแล้วย่อมขาดสติ เป็นผู้ประมาท สามารถ  
จะประพฤติล่วงศีลได้ทุกข้อ รวมทั้งประพฤติดิอื่น ๆ ด้วย

**ศีลห้า** เริ่มด้วยใจที่มีเจตนาจะงดเว้นการทำผิด กระทำได้  
ทุกสถานที่ทุกเวลา โดยจะสมาทาน คือ การตั้งใจที่จะรักษาศีลกับ  
ตนเองก็ได้ เราจะใช้คำว่า ถือศีล ก็ได้ รักษาศีล ก็ได้ วิธีการก็  
เพียงแต่นึกหรือพูดตาม **คำสมาทานศีล** จะเป็นภาษาไทย หรือ  
บาลี ( ที่แปลงเป็นคำอ่าน ) ก็ได้ดังนี้



## ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

## อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบทคือ เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์

## กาเมสุมิจฉาจारा เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบทคือ เจตนางดเว้นจากการประพฤติดูผิดในกาม

## มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบทคือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ

## สุราเมระยะ มัชชะปะมา ทัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบทคือ เจตนางดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย

เมื่อเราตั้งใจ และพูดแค่เพียงพูดในใจ จะพูดบาลีก็ได้ หรือ ภาษาไทยก็ได้ ด้วยใจที่ตั้งใจจริง **ทันทีที่พูดจบในใจ ก็ถือว่ามิตีลตั้งแต่ตอนนั้นเลย** ดังนั้นให้มันถือศีล ถ้า เผลอทำศีลขาด พลังพลาตอย่างไร ให้ตั้งใจและถือศีลใหม่ในทันที

เมื่อเริ่มมีศีล แม้เพียงบางข้อ ความเจริญในธรรมก็จะมีมากขึ้นไปเอง ศีล ถือเป็นฐานแห่งความดีงามอันยิ่งใหญ่ ขอให้เราพยายามรักษา**ศีลห้า** ตลอดเวลา ถ้าทำไม่ได้ ให้ทำเป็นบางเวลา ก็ยังดีกว่าไม่มีเลย จะถือแต่กลางคืน จะถือแต่วันหยุด จะถือเพียงวันละไม่กี่ชั่วโมง แต่ทำสม่ำเสมอ ก็ยังดีกว่าไม่มีศีลเลย จากนั้น เมื่อตั้งใจทำ ศีลก็จะเจริญมากขึ้น ประณีตขึ้นไปเอง

**ขอเพียงแค่มีศีล** พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ผู้มีศีล จะมีอานิสงส์ถึงห้าประการคือ มีโภคทรัพย์มากมาย สองคือ มีกิตติศัพท์ชื่อเสียงดีงาม สามคือ ไปที่ใดได้รับเกียรติ ไม่เก้อเขิน ประการที่สี่ เมื่อถึงคราวตาย จะไม่หลง และมีสติ และสุดท้ายคือ เมื่อตายไปย่อมเข้าสู่สุคติโลกสวรรค์ **ศีลสูตร ๒๒/๒๑๓**

ในพระไตรปิฎก มีบันทึกอานิสงส์ของศีล จากคำบอกกล่าวของพระเถระรูปหนึ่ง ดังนี้

“ เรารักษาเบญจศีลให้บริบูรณ์ตลอดเวลาเท่านั้น ... เราได้ระลึกถึงศีลของเรา ด้วยกุศลกรรมที่ได้ทำแล้วนั้น เราได้ไปสู่ภพดาวดึงส์ ได้เป็นจอมเทวดาเสวยราชสมบัติในเทวโลก ๓๐ ครั้ง ... ได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ๗๕ ครั้ง ได้เป็นพระเจ้าประเทศราชอันไพบุลย์โดยคณานับมิได้ ... เรา ... เคลื่อนจากเทวโลก มาเกิดในสกุลพราหมณ์มหาศาลอันมั่งคั่งในนครไพโรสภาลี เมื่อศาสนาของพระชินเจ้ายังรุ่งเรืองอยู่ ... เราฟังศีลอยู่พร้อมกับมารดาและบิดา จึงระลึกถึงศีลของเราได้ เรานั่งอยู่บนอาสนะอันเดียว ได้บรรลุอรหัตต์แล้ว เราได้บรรลุอรหัตต์นับแต่เกิดได้ ๕ ปี ”

**เบญจศีลสมาทานนियเถราปทานที่ ๔ ๓๒/๒๖**

## พุทธพจน์

สทุโธ สีเลน สมปนโน

ยโสโภคสมปปีโต

ยํ ยํ ปเทสํ ภาชติ

ตตถ ตตถเวว ปูชิโต

ผู้มีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล เพียบพร้อมด้วย ยศแลโภคะ  
จะไปประเทศใด ๆ ย่อมเป็นผู้อันเขา นุชาแล้ว ในประเทศนั้น ๆ  
ที่เดียว

คาถาธรรมบท ปกิณณกวรรคที่ ๒๑



## สมาธิ และปัญญา

**สมาธิ และ ปัญญา** เป็นของที่ต้องอบรมให้มีขึ้น และมักจะไปคู่กันได้เสมอ ด้วยการอบรมจิต ที่เรียกว่า **การเจริญภาวนา** ผู้ใดตั้งใจเจริญภาวนา เป็นพรประเสริฐยิ่งกว่าการมีศีล

คำว่า **ภาวนา** แปลว่า การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ หรือ การบำเพ็ญ แต่ความหมายที่ดีที่สุด น่าจะเป็นแปลว่า **การฝึกอบรมจิต** ฝึกอบรมจิตให้เกิดอะไร ให้เกิดความสงบ หรือ อบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งความจริงของชีวิตจนพ้นทุกข์

การอบรมจิตให้เกิดความสงบ มีชื่อว่า **สมถภาวนา** แปลว่า อบรมให้จิตเป็นสมาธิ ( คำว่า ความสงบ สมาธิ และ สมถะ มีความหมายเดียวกัน ใช้แทนกันได้ ) การอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่แรงกล้าจน สามารถตัดอวิชชา และทำให้พ้นทุกข์บรรลุมรรคได้ เรียกว่า **วิปัสสนา ภาวนา** ( คำว่า ปัญญา หรือวิปัสสนา ใช้แทนกันได้ เช่นกัน ) ดังนั้น คำว่า **สมาธิ และ ปัญญา** ที่ทำให้พ้นทุกข์ได้นี้ อาจแทนเป็นภาษาธรรมได้ว่า **สมถะ และวิปัสสนา**



การทำให้จิตเป็นสมาธิ ( สมถภาวนา ) มีได้หลายวิธี เช่น **การเพ่งกลืน** เมื่อจิตเป็นสมาธิสงบ ตั้งมั่นดีแล้ว ถือเป็นจิตที่คู่ควรแก่งาน คือ เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็ควรจะน้อมจิตไปพิจารณา **ไตรลักษณ์** ความไม่เที่ยงของสังขารว่า เป็น **อนิจจัง** คือไม่เที่ยง เป็น **ทุกขัง** คือ เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป และเป็น **อนัตตา** คือ ไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา ไม่ถือเป็นตัวตนที่แท้จริง ขั้นตอนในการพิจารณาไตรลักษณ์จนรู้แจ้ง เรียกว่าเป็น **วิปัสสนาภาวนา** ซึ่งจะทำให้ตัดอวิชชาได้ ทำให้ตัดวัฏฏสงสาร ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ถ้าจิตสงบจากการเพ่งกลืน จนเป็นสมาธิตั้งมั่น แต่ก็พอใจอยู่แค่นั้น มีความสุขอยู่ในสมาธิ เพราะสมาธิก็มีความสุขมาก และไม่ดำเนินจิตต่อไปพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ไม่เจริญปัญญาหรือวิปัสสนาต่อ จิตก็จะเป็นเพียง สมถภาวนา เมื่อสิ้นชีพจะไปเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดบุญก็กลับมาเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ดังเช่น พระอาจารย์ของพระพุทธองค์คือ ท่าน อุทกดาบส และ อาฬารดาบส

สมาธิจากการเพ่งกสิณ จะโน้มไปเจริญปัญญาต่อหรือไม่ก็ได้ แต่สมาธิที่ได้จากการเจริญ **สติปัฏฐานสี่** จะได้ทั้ง**สมาธิ** และ**ปัญญา** คู่กันไปเสมอ สติปัฏฐานสี่ จึงเป็นทางสายเอก สู่วิษณุโลก เป็นภาคปฏิบัติของ สมถะและวิปัสสนา มีค่ามาก แม้ในชื่อจะมีสี่อย่าง ( สี่อย่างนี้ ในรายละเอียดมากกว่านี้ มีเป็นหลายสิบอย่าง ) แต่ถ้าปฏิบัติเพียงอย่างเดียว เหมือนได้ทำทั้งหมด จึงถือได้ว่า **สติปัฏฐานสี่** เป็นหัวใจของการภาวนา

ตัวอย่างของสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ **อานาปานสติ** หรือการเจริญสติ รู้ลมหายใจ **กายานุสติ** การมีสติ พิจารณาร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความเคลื่อนไหว อิริยาบถ ( เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ) หรือ **จิตตานุสติ** การเจริญสติ ดูจิตใจของตนเอง เมื่อเกิดนามธรรมใด ๆ ในใจก็ให้รู้ทัน ไม่หลงตาม ไม่ยึดมั่น เป็นต้น

สติปัฏฐานสี่ ยังมีรายละเอียดอีกมาก ผู้ที่สนใจควรศึกษาจากพระไตรปิฎก จะไม่ขอกล่าวรายละเอียดในเล่มนี้

## พุทธพจน์

อุฏฐานวโต สติมโต  
สุจิตมมสฺส นิสมมการิโน  
สญญตสฺส จ ฅมมชีวิโน  
อปฺปมตตสฺส ยโสภิยาวุฑฺมติ

ยศย่อมเจริญแก่ผู้ขยัน  
มีสติ มีการทำงานสะอาด  
ทำงานด้วยความรอบคอบระมัดระวัง  
เป็นอยู่โดยชอบธรรม ไม่ประมาท



## เวลามสูตร

( พระสูตร ที่กล่าวถึงลำดับแห่งอันสงส์ของการกระทำดี )

ดูกรคฤหบดี เรื่องเคยมีมาแล้ว มีพราหมณ์ชื่อ เวลามะ พราหมณ์ผู้นั้นได้ให้ทานเป็นมหาทานอย่างนี้ คือ ได้ให้ถาดทอง เต็มด้วยรูปียะ ๘๔,๐๐๐ ถาด ถาดรูปียะเต็มด้วยทอง ๘๔,๐๐๐ ถาด ถาดสำริดเต็มด้วยเงิน ๘๔,๐๐๐ ถาด ให้ช้าง ๘๔,๐๐๐ เชือก มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง คลุมด้วยชายทอง ให้รถ ๘๔,๐๐๐ คัน หุ้มด้วยหนังราชสีห์ หนังเสือโคร่ง หนังเสือเหลือง ผ้ากัมพลเหลือง มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง คลุมด้วยชายทอง ให้แม่โคนม ๘๔,๐๐๐ ตัว มีน่านมไหลสะอาดวก ใช้ภาชนะเงินรองน่านม ให้หญิงสาว ๘๔,๐๐๐ คน ประดับด้วยแก้วมณีและแก้วกุณฑล ให้บัลลังก์ ๘๔,๐๐๐ ที่ ลาดด้วยผ้าโกเชาว์ ลาดด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดมีสัญญาณเป็นช่อดอกไม้ มีเครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด มีเครื่องลาดเพดาน มีหมอนข้างแดงทั้งสอง ให้ผ้า ๘๔,๐๐๐ โกวฏี เป็นผ้าเปลือกไม้ ผ้าแพร ผ้าฝ้าย เนื้อละเอียด จะปวยกล่าวไปไปถึงข้าว น้ำ ของเคี้ยว ของบริโภค เครื่องอุปโภค ที่นอน .....

ดูกรคฤหบดี ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิสฺสุผู้  
เดียวบริโภค มีผลมากกว่าท่านที่เวลามพราหมณให้แล้ว

ดูกรคฤหบดี .....ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ **ท่านผู้ถึงพร้อม  
ด้วยทิสฺสุ**ร้อยท่านบริโภค มีผลมากกว่าท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้  
ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิสฺสุผู้เดียวบริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ **พระสกทาคามิ** ผู้เดียวบริโภค มี  
ผลมากกว่าท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิสฺสุร้อยท่าน  
บริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ **พระสกทาคามิ** ร้อยท่านบริโภค  
มีผลมากกว่าท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้พระสกทาคามิผู้เดียวบริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ **พระอนาคามิ** ผู้เดียวบริโภค มี  
ผลมากกว่าท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้พระสกทาคามิร้อยท่านบริโภค



ทานที่บุคคลเชื่อเชิญ **พระอนาคามี** ร้อยท่านบริโภคน มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญพระอนาคามีผู้เดียวบริโภคน

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันต์** ผู้เดียวบริโภคน มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญให้พระอนาคามีร้อยท่านบริโภคน

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันต์** ร้อยท่านบริโภคน มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ผู้เดียวบริโภคน

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระปัจเจกพุทธเจ้า** รูปเดียวบริโภคน มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ร้อยรูปบริโภคน

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระปัจเจกพุทธเจ้า** ร้อยรูปบริโภคน มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้ารูปเดียวบริโภคน

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** บริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้าร้อย รูปบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข** บริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบริโภค

การที่บุคคลสร้าง **วิหาร** ถวายสงฆ์ผู้มาจากจาตุรทิศ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข บริโภค

การที่บุคคล **มีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ** มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหาร ถวายสงฆ์อื่นมาจากจาตุรทิศ

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใส **สมาทานสิกขาบท** คือ งดเว้น จากปาณาติบาต ฯลฯ จากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็น

ฐานะแห่งความประมาท มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ( **ข้อนี้คือ เบญจศีล หรือ ศีลห้า** )

การที่บุคคล **เจริญเมตตาจิต** โดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดคมของหอมมีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ

และการที่บุคคลเจริญ **อนิจจสัญญา** แม้เพียงเวลาสั้นนี้ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดคมของหอม ฯ ( หมายเหตุ...อนิจจสัญญา คือการคิดว่าร่างกายและสังขารทั้งปวง เป็นของไม่เที่ยง )

**เวลามสูตร ( ๒๒๔ )**

**พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๔**

## พุทธพจน์

มามณเฑธ ปุณฺณสุส  
น มตฺตํ อาคมิสฺสติ  
อุทพินฺทุนิปาเตน  
อุทกฺกมฺโหปิ ปฺรติ  
อาปฺรติ ธีโร ปุณฺณสุส  
โธถํ โลกมฺปิ อาจินํ

อย่าดูถูกบุญว่าเล็กน้อยจักไม่สนองผล  
น้ำตกจากภูเขาที่ละเอียด ๆ ยังเต็มตุ่มได้  
นักปราชญ์สะสมบุญที่ละเอียดละน้อย  
ย่อมเต็มด้วยบุญได้เช่นกัน



## บทสวดมนต์

### คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ



บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา  
พุทธังภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ ( กราบ )

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม  
ธัมมัง นะมัสสามิ ( กราบ )

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สังฆังนะมามิ ( กราบ )

ค่านมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

## ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

บทสวดสรรเสริญ พระพุทฺธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

พระพุทฺธคุณ

อิตปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ฝึกได้โดยไม่มีใครยิ่งไปกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

## พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

## พระสังฆคณ

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามิจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลิกะระณียะ

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว สงฆ์สาวก  
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระ  
ภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว สงฆ์สาวก  
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ  
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้  
มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การ  
ต้อนรับ เป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทาน เป็นผู้ควรแก่การทำอัญชลี เป็นเนื้อ  
นาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้



## พุทธชัยมงคลคาถา ( ถวายพรพระ คาถาพาหุง )

พาหุง สะหัสสมะภินิม มิตะสาวุธันตัง  
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาภิรมมะவிธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

( \* ถ้าสวดให้คนอื่นใช้คำว่า เต ( แปลว่า ท่าน )

สวดให้ตัวเองใช้คำว่า เม ( แปลว่า ข้าพเจ้า )

พระยามารผู้นิรมิตแขนได้ตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ชี้อ้างชื่อ  
ครีเมขละ พร้อมด้วยเสนามารโหรงกีก้อง พระจอมมุนี เอาชนะ  
ได้ด้วย ธรรมวิธี มีทานบารมี เป็นต้น ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอ  
ชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

มาราติเรกะมะภิชฺฐณิเตสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาพะ  
วะกะมັกขะมะถัทธะยักขัง

ขันตีสุทนต์ะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
ภาวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

อาฬะวะกะยักข์ผู้มีจิตกระด้าง ปราศจากความอดทน ดุร้าย  
สู้รบกับพระพุทธเจ้าอย่างทรหด ยิ่งกว่ามาร อยู่ตลอดราตรี พระ  
จอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยขันติวิธี ที่ทรงฝึกมาอย่างดี ด้วยเดชแห่ง  
ชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัดตะภูตัง ทาวัคคิจักกะ  
มะสะนีวะ สุทารุณันตัง

เมตตัมพุเสกะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
ภาวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

พญาช้างชื่อ นาฬาคีรี ตกมันดุร้าย ประดุจไฟป่า มีกำลัง  
เหมือนจักราวุธ และสายฟ้า พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยวิธี รด  
ด้วยน้ำ คือเมตตา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่  
ข้าพเจ้า

อุกขิตตะชัคคมะติหัตตะสุทธารุณันตัง ธาวันติโย  
ชนะปะถังคฺคฺลิมาละวันตัง

อิทธิสิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

ใจรื้อ อองคฺคฺลิมาล ถือตาบเงื่อง่า วังไล่ฆ่า พระพุททองค์ไป  
ตลอดทาง ๓ โยชน์ พระจอมมุนีกิเอาชนะได้ ด้วยการกระทำ  
อิทธิฤทธิ์ ทางใจ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่  
ข้าพเจ้า

กัตตวานะ กัมมัสฺสุมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิณฺญายะ  
ทฺฐัสสะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเณ

สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

นางจิณฺญจมาณวิกา นำไม่มีสัจฐานกลมมาผูกที่ห้อง ทำ  
อาการประหนึ่งว่ามีครุภัก ใสร้ายพระพุทเจ้าท่ามกลางฝูงชน  
พระจอมมุนีกิเอาชนะได้ ด้วยวิธีสงบ ระวังพระหฤทัยอันงดงาม  
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโร  
ปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง

ปัญญูปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
กะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

สัจจกนิครนถ์ ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นนักได้วาทะชั้นยอด  
สละเสียซึ่งสัจจะ เป็นคนมีดบอดยิ่งนัก ตั้งใจมาได้วาทะหักล้าง  
พระพุทธรองค์ พระจอมมุนี เอาชนะได้ ด้วยแสงสว่างจำแห่ง  
ปัญญา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

นันทิปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิตถิง ปุตตะนะ  
เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต

อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
กะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

พระยานาคชื่อ นันทิปะนันทะ ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิ์มาก  
พระจอมมุนีเอาชนะได้ ด้วยการให้พระโมคคัลลานะเถระ ไป  
ปราบด้วยวิธีแสดงฤทธิ์ที่เหนือกว่า ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัย  
มงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

ทุกคาหะ ทิฏฐิภูชะเคนะ สุตัญญะหัตถัง พรหมัง  
วิสุทธิชุดิหมิตติพะกาภิธานัง

ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา  
ภาวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

พรหมผู้มีนามว่า พกพรหม มีฤทธิ์และสำคัญตนว่าเป็นผู้  
รู้เรื่องด้วยคุณอันบริสุทธ์ มีทิวทัศน์ที่ถือนิวัตต์ตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น  
พระจอมมุนี เอาชนะได้ด้วยวิธีเทศนาญาณ ด้วยเดชแห่งชัยชนะ  
นั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละ อัญญะคาถา  
โยวจาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที

หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง  
อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

คนมีปัญญาสวดพุทธชัยมงคล คาถาทั้ง ๘ นี้เป็นประจำ  
โดยไม่เกียจคร้าน พึงขจัดอุปัทวันตรายทั้งหลายได้ บรรลุถึงซึ่ง  
พระนิพพานอันเป็นสุข

## มหากาฐโก

มหากาฐโก นาโ  
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

หิตายะ สัพพะปาณินัง  
ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
โหตุ เม\* ชะยะมังคะลังฯ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ทรงเป็นที่พึ่งของสรรพ  
สัตว์ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา ทรงบำเพ็ญพระบารมีทั้งปวง  
เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณอัน  
สูงสุด ด้วยการกล่าวสัจจะวาจานี้ ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่  
ข้าพเจ้า

ชะยันโต โพธิยา มูเล  
เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ

สักยานัง นันทิวัทธมโน  
ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล

อะปะราชิตะปัลลังเก  
อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง

สีเส ปะฐะวีโปกชะเร  
อัคคัปปัตโต ปะโมหะติฯ



ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะในชัยมงคลพิธิ์ ดุจพระจอมมุนีผู้ยัง  
ความปิติยินดีให้เพิ่มพูนแก่ชาวศากยะ ทรงมีชัยชนะมาร ฌ โคน  
ต้นมหาโพธิ์ทรงถึงความเป็นเลิศยอดเยี่ยม ทรงปิติปราโมทย์อยู่  
เหนืออชิตบัลลังก์อันไม่รู้ฟ่าย ฌ โปกขรปฐพี อันเป็นที่อภิเษกของ  
พระพุทธรเจ้าทุกพระองค์ ฉะนั้นเกิด

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
สุขะเณ สุมุหุตโต จะ

สุปะภาตัง สุนุญฺญิตัง  
สุยฺยญฺจัง พรัหมะจาริสฺส

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง  
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง  
ปะทักขิณานิ กัตวานะ

วาจากัมมัง ปะทักขิณัง  
ปะณิธิ เต ปะทักขิณา  
ละภันตเต ปะทักขิณะฯ

เวลาที่กำหนดไว้ดี งานมงคลดี รุ่งแจ้งดี ความพยายามดี  
ชั่วขณะหนึ่งดี ชั่วครู่หนึ่งดี การบูชาดี แต่พระสงฆ์ผู้บริสุทธิ์  
กายกรรมอันเป็นกุศล วจีกรรมอันเป็นกุศล มโนกรรมอันเป็นกุศล  
ความปรารถนาดีอันเป็นกุศล ผู้ได้ประพฤติกกรรมอันเป็นกุศล ย่อม  
ประสบความสุข โชคดี เทอญ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง      รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สัพพะพุทธานุภาวนะ      สะทา โสตถี ภะวันตุ เม\*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพยดาทั้งปวงจง  
รักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า ขอความสุขสวัสดี  
ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง      รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สัพพะธัมมานุภาวนะ      สะทา โสตถี ภะวันตุ เม\*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพยดาทั้งปวงจง  
รักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอความสุขสวัสดี  
ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง      รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สัพพะสังฆานุภาวนะ      สะทา โสตถี ภะวันตุ เม\*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพยดาทั้งปวงจง  
รักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสุขสวัสดี  
ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

## คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพสัตว์ตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด  
ทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี  
เวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้  
พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกัน  
เลย

อนิฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี  
ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขีอัตตานัง ปะริहरันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตน  
ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## บทกรวดน้ำ (อุทิศส่วนกุศล)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดา บิดา ของข้าพเจ้า

ขอให้มารดา บิดา ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาติันัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจารย์นันัง โหตุ สุขิตา โหนตุ

ครูปัชฌายาจารย์

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแด่ ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ของ

ข้าพเจ้า ขอให้ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย ขอให้  
เทวดาทั้งหลายจงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลาย ขอให้เปรต  
ทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เวย์นัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวย์  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย  
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้  
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

## ขอขอบพระคุณ

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จมาเป็นรูปเล่มที่สวยงาม และเต็มไปด้วย  
ธรรมอันล้ำค่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เผยแพร่ออกมาได้อย่างนี้  
ด้วยความช่วยเหลือของบุคคลจำนวนมาก

สำหรับภาพประกอบที่งดงามจำนวนมาก ผู้เขียน  
ขอขอบพระคุณ คุณรุ่งนภา พันจบศิลป์ คุณถาวร เกียรติธนากร

ขอขอบคุณ สมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังใจ  
พ.ญ.จิตทิพย์ ไพบูลย์ พ.ญ.นลินี ไพบูลย์ ผู้ให้นโยบายที่จะ  
เผยแพร่ธรรม สู่ประชาชนให้มากที่สุด ตลอดจนทุกท่านที่ได้อ่าน  
ได้ปฏิบัติ และช่วยกันเผยแพร่หนังสือ ขออนุโมทนาในความดี  
ของทุกท่าน และกุศลความดีงามใด อันพึงมีจากหนังสือเล่มนี้  
ขอมีส่วนแต่ท่านเหล่านี้ด้วย ขอให้ทุกท่านมีความสุขเจริญ ในธรรม  
ทุกท่านเทอญ



พรประเสริฐ

เพียงแค่คิด

ละความชั่ว

เพียรให้มี

เกิดได้

ดีงาม

ไม่เกลือกกลั้ว

จิตผ่องใส

ในดวงจิต

ตามวิถี

ทำแต่ดี

ได้ปัญญา

ปัญญานั้น

ที่เรารู้

ให้ก่อเกิด

ด้วยปัญญา

จึงจะตัด

ตัวเรา

แก่เจ็บ

จึงตัดทุกข์

ซึ่งความทุกข์

และวงศา

ตายตามมา

สุขนิรันดร์

ผู้ประสงค์จะได้รับหนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่....

น.ท. น.พ. จักรพงศ์ ไพฑูลย์ โทร. ๐๘-๑๓๗๒-๘๐๗๓

คุณกาญจนา กุณธิยะ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๑๔ หรือ ๐๘-๑๘๕๙-๙๕๒๗

คุณชนิษฐา ประสงค์ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๑๕ หรือ ๐๘-๕๑๑๑-๓๐๑๐

ขอฝากพร  
ดุจดั่งมิตร  
คือ “ธรรมะ”  
ทุกสิ่งอัน

อันประเสริฐ  
เคียงใจ  
ช่วยคุ้มครอง  
จักสมได้

เลิศในจิต  
ให้สุขสันต์  
ทุกคืนวัน  
ด้วย “ธรรม” เอย

## พรอันประเสริฐ



โดย น.ก. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์